|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | 04.06.-11.06. **Латвия, Малпилс**03.07.-10.07. Сербия, Капаоник31.07.-07.08. Сербия, Капаоник | 11.06.-18.06. **Латвия, Малпилс**10.07.-17.07. Сербия, Капаоник24.07.-31.07. Сербия, Капаоник | 17.07.-24.07. Сербия, Капаоник07.08.-14.08. Сербия, Капаоник |
| **Специализация** | **Нападающие** | **Защитники** | **Тактика игры** |
| **Вы будете тренировать** | Стационарные броскиШтрафные броскиПроход и броски из под кольцаБроски в движенииБроски после дриблингаБолее 2000 бросков за смену | Как контролировать темп игры и как образовать позициональную атакуКак начать и как закончить контратакуКак определить вторичную контратаку и как попасть в нееКак определить защиту и как организовать атаку | Тактику  |
|  **Цель** | Довести до аккуратного автоматизма бросков | Читать игру |  Читать игру |
| **Программа** | Разминка, растяжкаФизическая, техническая подготовка (броски, перемещения, передачи)Соревнования (броски 1мин, скоростные броски, штрафные броски)Тренировочные игры (3:3) | Обретение основных азов в защите и в нападении | Компенсировать пропущенное во время соревновательного сезона.Потратить более 6 часов на игру между 2 кольцами. 2 игры в день.Делай то, что нравится больше всего – играй!  |
| **Цель** | Обнаружить причину промахов и ошибок и помочь их исправить! | Организовать нападение и защиту |
| **На что надо обращать внимание?** | Великих нападающих заботят 3 вещи:Выйграла ли команда?Способствовал ли я победе?Кто следующий, против кого нам играть? | Какими социально-культурными навыками он должен обладатьКак думать находясь на позиции плей-мейкераКак развивать самосознание | Справиться с пикенроллом, ситуации не согласованных действий. Обучение дуплицированию, хандикапу и помощи.Тренеровать переход, прессинг зоны, защиту комбо и многое другое |
| **Что можно ожидать!** | Обретете навык играть как профессионал! • Все игроки будут разделены соответственно возрасту и уровню. • Подтверждение об участии в лагере и призы. •Соревнования: 1:1, броски | Учиться играть как профессионал • Все игроки будут разделены сответственно возрасту и уровню. • Подтеврждение об участии в лагере и призы. •Соревнования: 1:1, броски | Команды по 8 игроков, разделены на 2 возрастные группы, соревнования в NBA и NCAA дивизиях. Тактическая подготовка на каждую игру. |
| **План дня** | 1. Подъем 08:002. Завтрак 08:30 – 09:003. Командное собрание 9:30-10.004. Тренировка 10.30 – 12:005. Лекция 12:00 – 13:00 | 6. Обед 13:00 – 14:007. Отдых 14:00 – 16:008. Командное собрание 16:00-16:309.Разминка 16:30 – 17:0010. Тренировка 17:00 – 18:30 | 11. Ужин 19:30 – 20:0012. Игры (лига) 20:30 – 22:0013.Собрание тренеров 22:00-23:0014. Отбой (участникам) 24:00 |
| **Недельный план тренировок** | Общее количество технических тренировок и тактического обучения = 11Количество обучения общей и специальной физической подготовки = 11Количество игр = 5Количество соревнований с основными элементами баскетбола = 5Игры 1:1 на одной площадке с ограничением дриблинга = 3Посещение бассейна = 3Количество собраний = 44 |
|  В общем | Главные тренера совместно с руководством YUBAC в рамках программы обеспечат хорошую конкуренцию, отдых, здоровый и дружественный климат среди игроков. Тренировки начинаются, продолжаются и оканчиваются на стабильном эмоциональном подъеме, что в свою очередь является наиважнейшей причиной для полнейшей концентрации молодых игроков на протяжении всей тренировки. В отличной трудовой атмосфере с помощью разных игр будут развиты баскетбольные навыки – техника дриблинга, передач и бросков, а также арсенал технико-тактических элементов будет улучшен. Каждое упражнение включает в себя эксклюзивное качество тренерской профессии, позволяющее каждому игроку применить и перенести обретенные навыки и понимание в повседневную игру с пониманием происходящего, что позволит игрокам в будущем играть “головой”.  |
| Цена в евро за смену | 420 | 420 | 420 |
| Заявиться на лагерь: | Э-почта: yubac.latvia@gmail.com или по телефону: +371 28 311 070 - Элина |